

<<养生粥膳一本全>>

图书基本信息

书名：<<养生粥膳一本全>>

13位ISBN编号：9787538441949

10位ISBN编号：7538441948

出版时间：2009-7

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：健康生活图书编委会

页数：383

字数：300000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<养生粥膳一本全>>

### 内容概要

粥是我国饮食文化的精粹，它不仅具有调剂品味、平衡膳食的独特作用，而且还是日常膳食中主要的食疗佳品。

本书共分七章，分别为健脾益胃、补心安神、润肺清热、益气理血、强身润脏、滋阴润燥、补肾壮阳。

书中的粥配有精美的图片，详细的制作过程，科学的营养析，美观的版式、丰富的内容，满足您美味与营养的双重需求，同一食材的不同口味，让一碗粥变得有滋有味。

书中详细介绍了营养粥膳的食疗功效，保健作用，制作技巧，食用方法及常用粥膳独特的配方，所选粥膳出自中医典籍，汇集各地经典，经过营养专家实践总结，适用各类人群选择，适合春、夏、秋、冬不同季节食用。

家庭营养粥膳，并且取材容易，制作简便，养生与保健效果确切。

百变的营养保健粥，可以根据季节的变化及自身状况进行合理选择，对全家既是食疗，也为进补。方便制作及食用，又易于消化，这就是煮一碗好粥的根本。

为您呈现五谷杂粮粥、清新可口的青菜粥，美味诱人的肉粥、鲜香无比的海味粥及造型多变的百果粥及各种滋补食材、煲粥小技巧以及温馨提示，让您轻松煮出一锅味道鲜美的好粥。

当潮流女生变为时尚主妇，当相知多年的爱人为你端上一碗用心、用爱烹调的滋补粥膳，甜蜜恩爱涌上心头的同时也让您体会到烹调的乐趣，其实我们所说的快乐就是这么简单。

本书是讲究饮食营养、追求健康生活的家庭主妇的首选粥谱。

<<养生粥膳一本全>>

书籍目录

煮粥大有学问PART 1 健脾益胃 白扁豆粥 白茯苓粥 白术鸡内金粥 槟榔粥 彩色粥  
赤小豆粥 大麦牛肉粥 丹参山药葛根粥 党参黑米粥 冬菇鸡丁粥 豆蔻粥 鳕  
梨芋头粥 二草粥 番茄玉米粥 蜂蜜土豆粥 甘薯玉米粥 桂圆姜汁粥 红花山药豆  
浆粥 红花山药玉米粥 红薯粥 红花山药粥 胡椒粥 花生红枣蛋糊粥 鸡丝莼菜粥  
鲫鱼大蒜粥 鲫鱼灯心粥 鲫鱼藕粉粥 鲫鱼生姜枣粥 橘皮大米粥 暗苣菜大蒜粥  
腊八粥 鲤鱼粥 栗子鸡丝粥 莲子红枣粥 萝卜火腿粥 麦门冬粥 猕猴桃根粥  
南瓜粥 牛腩木瓜粥 糯米小麦粥 藕节粥 苹果粥 葡萄醪糟粥 牵牛粥 三  
米桂圆粥 砂仁黄芩粥 砂仁鸡肉粥 砂仁猪肚粥 山药红花白萝卜粥 山药红花胡萝卜  
粥 山药山楂竹笋粥 .....PART 3PART 4PART 5PART 6PART 7

<<养生粥膳一本全>>

章节摘录

插图：

<<养生粥膳一本全>>

编辑推荐

《大厨精选最新版·养生粥膳一本全》是讲究饮食营养、追求健康生活的家庭主妇的首选粥谱。当潮流女生变为时尚主妇，当相知多年的爱人为你端上一碗用心、用爱烹调的滋补粥膳，甜蜜恩爱涌上心头的同时也让您体会到烹调的乐趣，其实我们所说的快乐就是这么简单。本书共分七章，健脾益胃、补心安神、润肺清热、益气理血、强身润脏、滋阴润燥、补肾壮阳。养生功效查找，让您更轻松方便，养生粥膳一本全，道道精选，周到粥全。

<<养生粥膳一本全>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>